

区民の食習慣と外食・中食の利用状況



— 目 次 —

ページ

アンケート概要		1
<b>基本情報</b>		
問 1	あなたの性別は	2
問 2	あなたの年齢は	2
問 3	あなたの職業は	3
問 4	区内にお住まいの年数は	3
問 5	あなたは、ふだん朝食を食べていますか	4
問 6	あなたは、ふだん昼食を食べていますか	4
問 7	あなたは、ふだん夕食を食べていますか	4
<b>外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいについて</b>		
問 8	板橋区内であなたが外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいの購入を行うのは、どのような店ですか	5
問 9	あなたは、板橋区内の飲食店で外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいをどのくらい利用していますか	6
問 10	あなたは、外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいを利用するとき、どういう理由でメニューを選択しますか	7
問 11	あなたは、外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいを提供する飲食業者に対して、健康に配慮したメニューやサービスなどの希望はありますか	8
問 12	あなたは、外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいを利用する場合に栄養成分等の表示を参考にしますか	9
<b>栄養バランスについて</b>		
問 13	あなたは、ふだん 1 日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか（目安：小鉢 1 皿の野菜料理＝70g）	10
問 14	あなたは、健康のために 1 日に食べることが望ましいとされている野菜の重量はどのくらいだと思いますか（目安：小鉢 1 皿の野菜料理＝70g）	10
問 15	成人 1 日当たりの野菜の平均摂取量は、目標量を下回っている結果が出ています（平成 31 年 「国民健康・栄養調査」）。あなたは、どのようなことが原因だと思いますか	11
問 16	あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の 3 つを組み合わせる食べることが 1 日 2 回以上あるのは週に何日ありますか	12
問 17	主食、主菜、副菜の 3 つを組み合わせる食べることができない場合、その主な理由は何ですか	13

その他		
問 18	あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。あてはまるものすべてを選んでください	14
問 19	板橋区内には、健康情報や健康に配慮した食事提供を行う健康づくり協力店制度があります。あなたはこのようなお店が板橋区内にあることを知っていますか	15
問 20	自由意見	16 ~17

※ n (number of cases) は、その設問に対する回答者の総数を示しています。

質問によっては複数の回答を得たものがあります。

また、質問によっては、回答がなかった、もしくは、択一選択の質問に複数の回答があったため、総数について整合がとれていない部分があります。

## 1 アンケート概要

区民の食習慣と外食・中食の利用状況

## 2 調査目的

板橋区では、区民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、区民、地域、行政が一体となっておこなう食育の推進についての目標や方向性を食育推進計画で定め、さまざまな取り組みを行っている。

今後の食環境整備施策の参考とするため、皆さまの食習慣や外食、出前・持ち帰りの弁当やそうざいの利用状況に関するアンケートを実施する。

## 3 調査対象

(1) いたばし・タウンモニター 49名 (2) いたばし・eモニター 119名

## 4 調査方法

(1) いたばし・タウンモニター 郵送及びインターネット回答

(2) いたばし・eモニター インターネット回答

## 5 調査期間

(1) いたばし・タウンモニター

令和3年1月6日（水）から令和3年1月20日（水）まで

(2) いたばし・eモニター

令和3年1月6日（水）から令和3年1月20日（水）23時59分まで

## 6 アンケート作成部署

健康生きがい部健康推進課

## 7 回答結果（回答率）

	回答数（人）	回答率（％）
タウンモニター	43人	87.8%
eモニター	58人	48.7%
計	101人	60.1%

## 8 その他

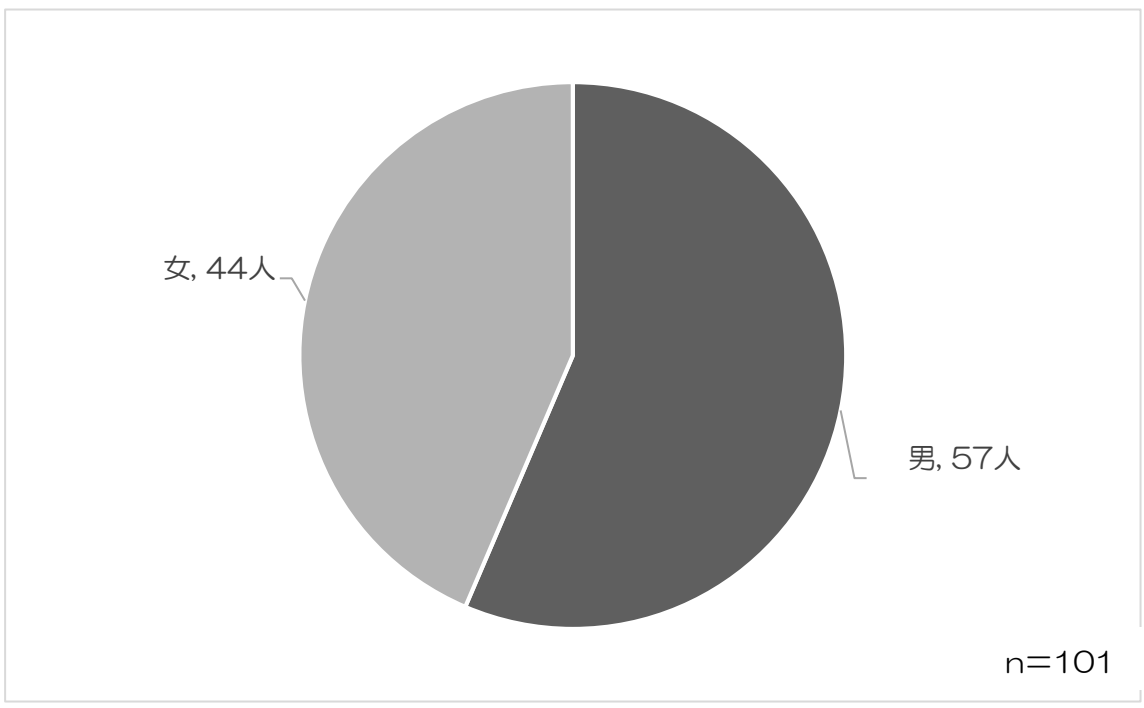
紙面の関係上、同様の内容のものについては要約・省略をしているものもあります。また、ご意見・ご要望等で、アンケートに関連のない内容等については、割愛させていただきました。

回答の比率（％）は、小数点第二位を四捨五入しています。したがって、数値の合計が100%にならない場合があります。

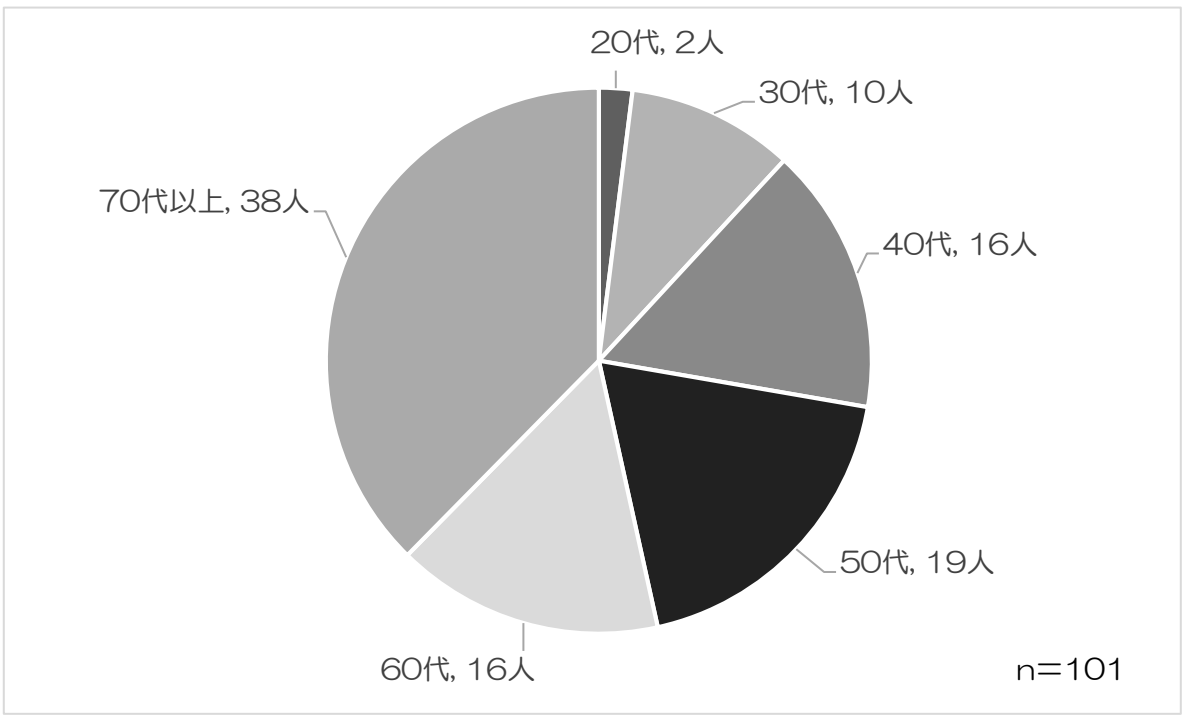
基本情報

【全員にお伺いします】

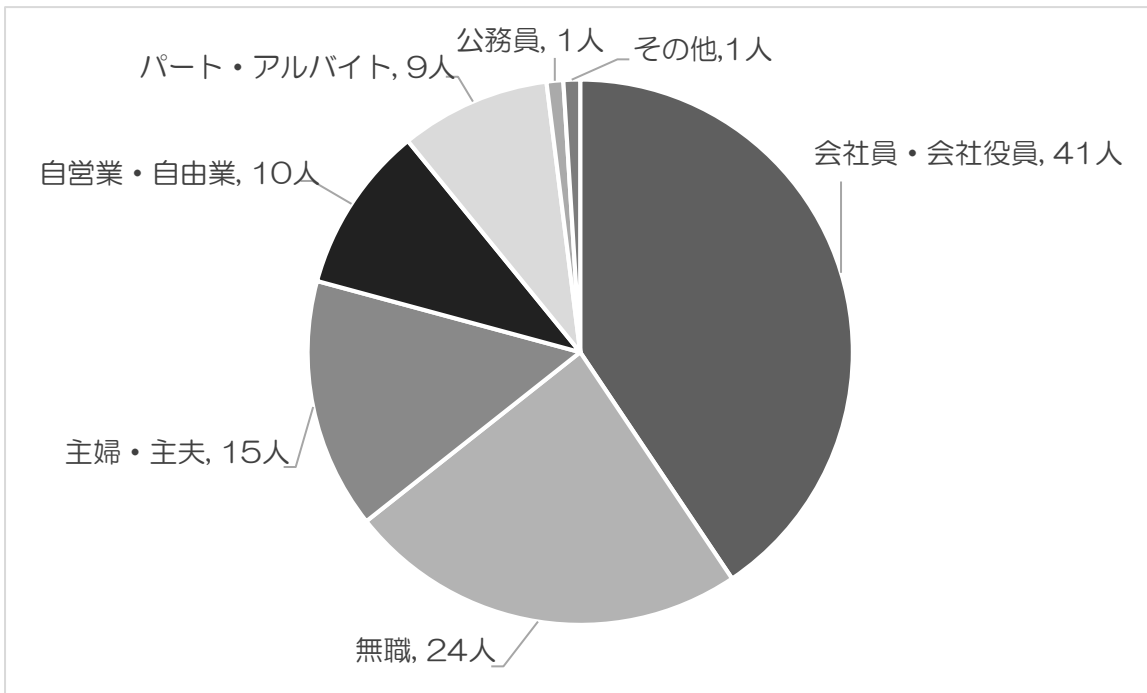
問1 あなたの性別は（〇は一つ）【必須】



問2 あなたの年齢は（〇は一つ）【必須】



問3 あなたの職業は（〇は一つ）【必須】

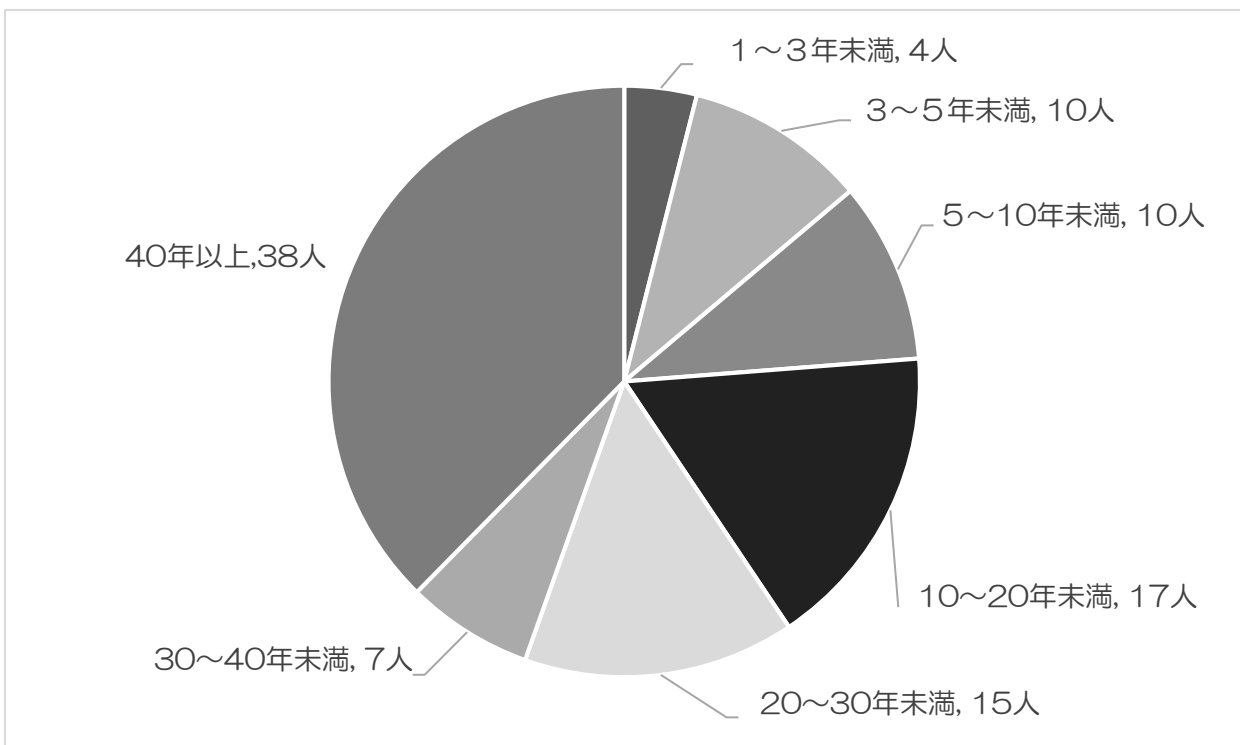


<その他の回答>

n=101

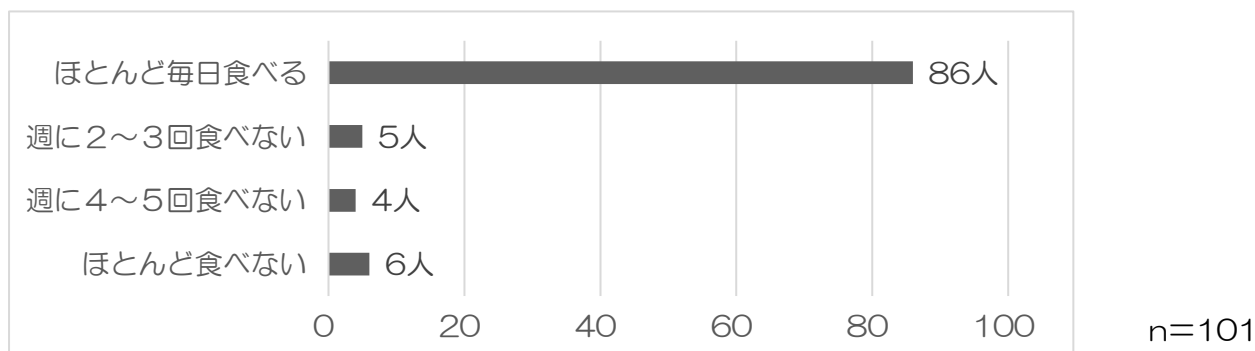
・年金受給者

問4 区内にお住まいの年数は（〇は一つ）【必須】



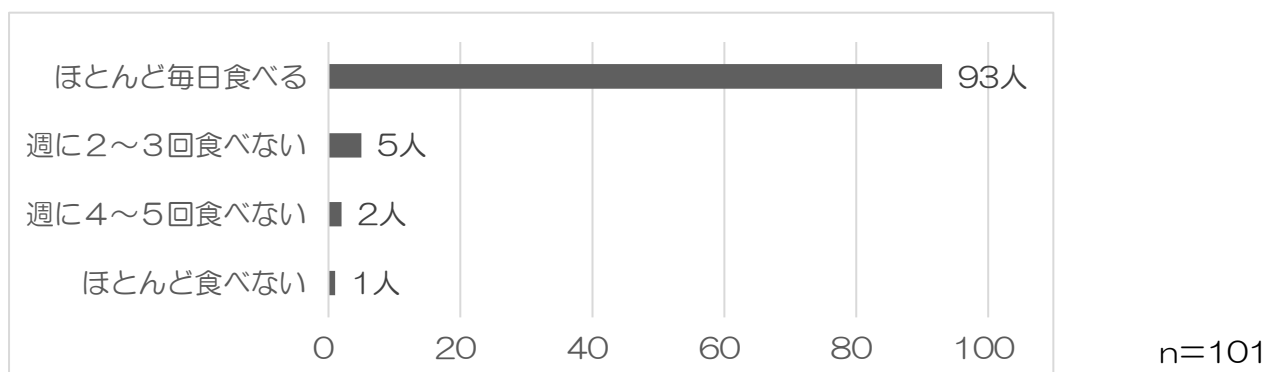
n=101

**問5 あなたは、ふだん朝食を食べていますか（〇は一つ）【必須】**



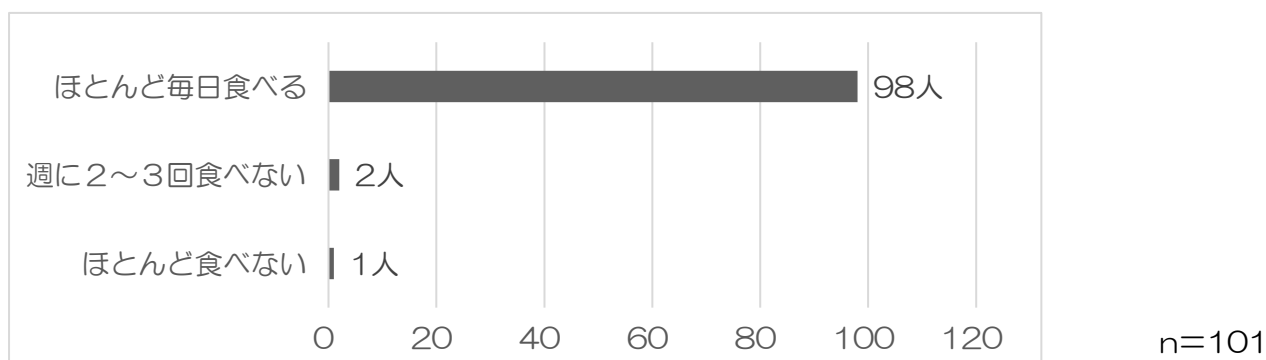
「ほとんど毎日食べる」と回答した人が86人（85.1%）と最も多かった。次いで、「ほとんど食べない」と回答した人が6人（5.9%）だった。

**問6 あなたは、ふだん昼食を食べていますか（〇は一つ）【必須】**



「ほとんど毎日食べる」と回答した人が93人（92.1%）と最も多かった。次いで、「週に2~3回食べない」と回答した人が5人（5.0%）だった。

**問7 あなたは、ふだん夕食を食べていますか（〇は一つ）【必須】**

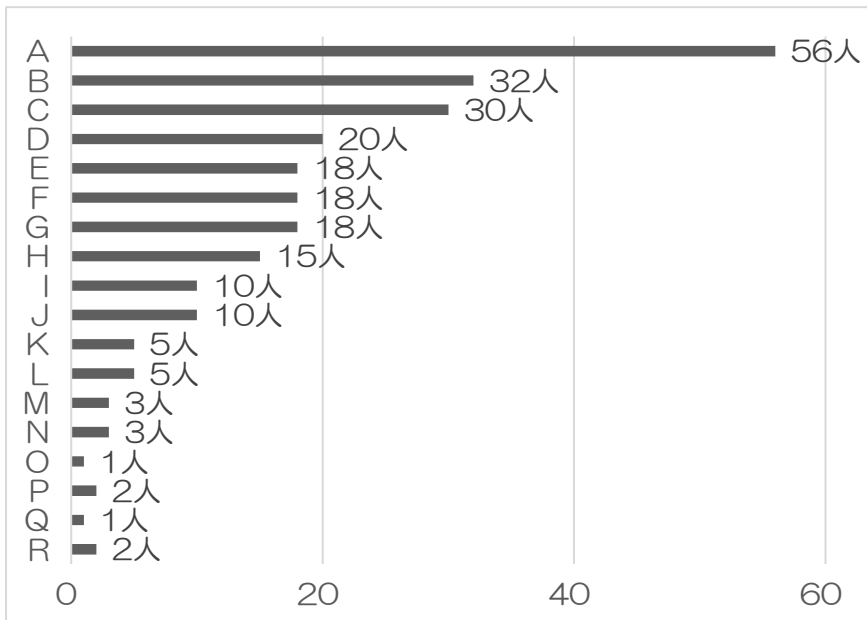


「ほとんど毎日食べる」と回答した人が98人（97.0%）と最も多かった。次いで、「週に2~3回食べない」と回答した人が2人（2.0%）だった。



外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいについて

問8 板橋区内であなたが外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいの購入を行うのは、どのような店ですか。次の中から3つまで選んでください【必須】



n=91

※未回答及び4つ以上の選択があった回答：10

A	スーパーマーケット	J	そば・うどん店
B	弁当・そうざい店	K	定食屋
C	コンビニエンスストア	L	日本料理店（天ぷら専門店、うなぎ専門店など）
D	パン屋	M	その他の特定料理店（韓国料理、焼肉店、タイ料理等）
E	ファミリーレストラン	N	外食しない
F	ファーストフード店	O	喫茶店・カフェ
G	中華料理店（ラーメン店、餃子店など）	P	居酒屋
H	すし店	Q	西洋料理店（フランス料理、イタリア料理、ロシア料理など）
I	どんぶり店（牛丼、海鮮丼、天丼、親子丼など）	R	その他

<その他の回答>

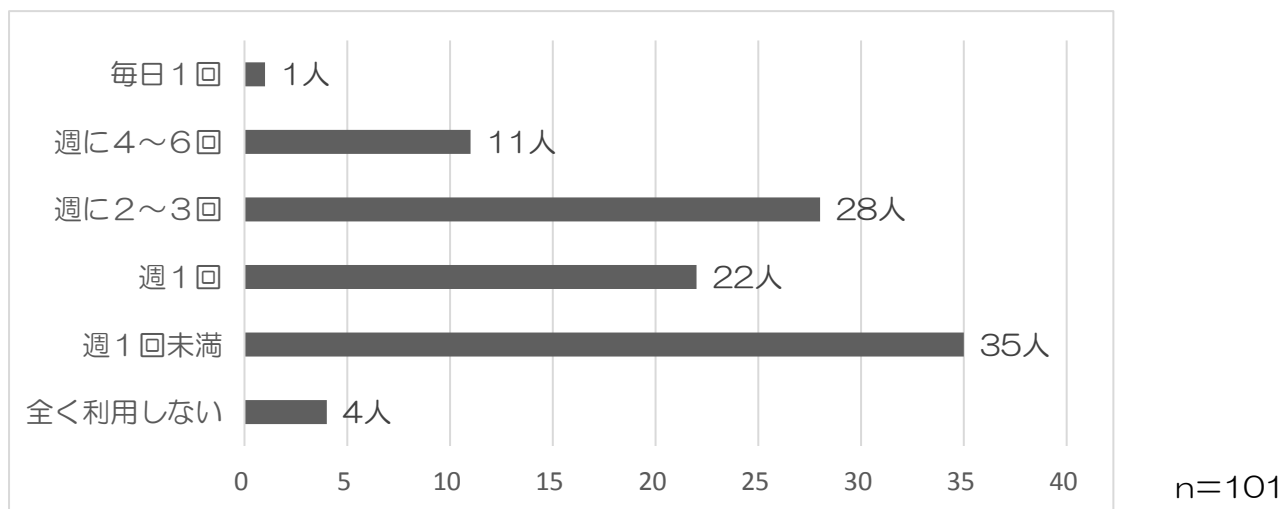
・創作料理

・カレー屋

「スーパーマーケット」と回答した人が56人（61.5%）と最も多かった。次いで、「弁当・そうざい店」と回答した人が32人（35.2%）だった。

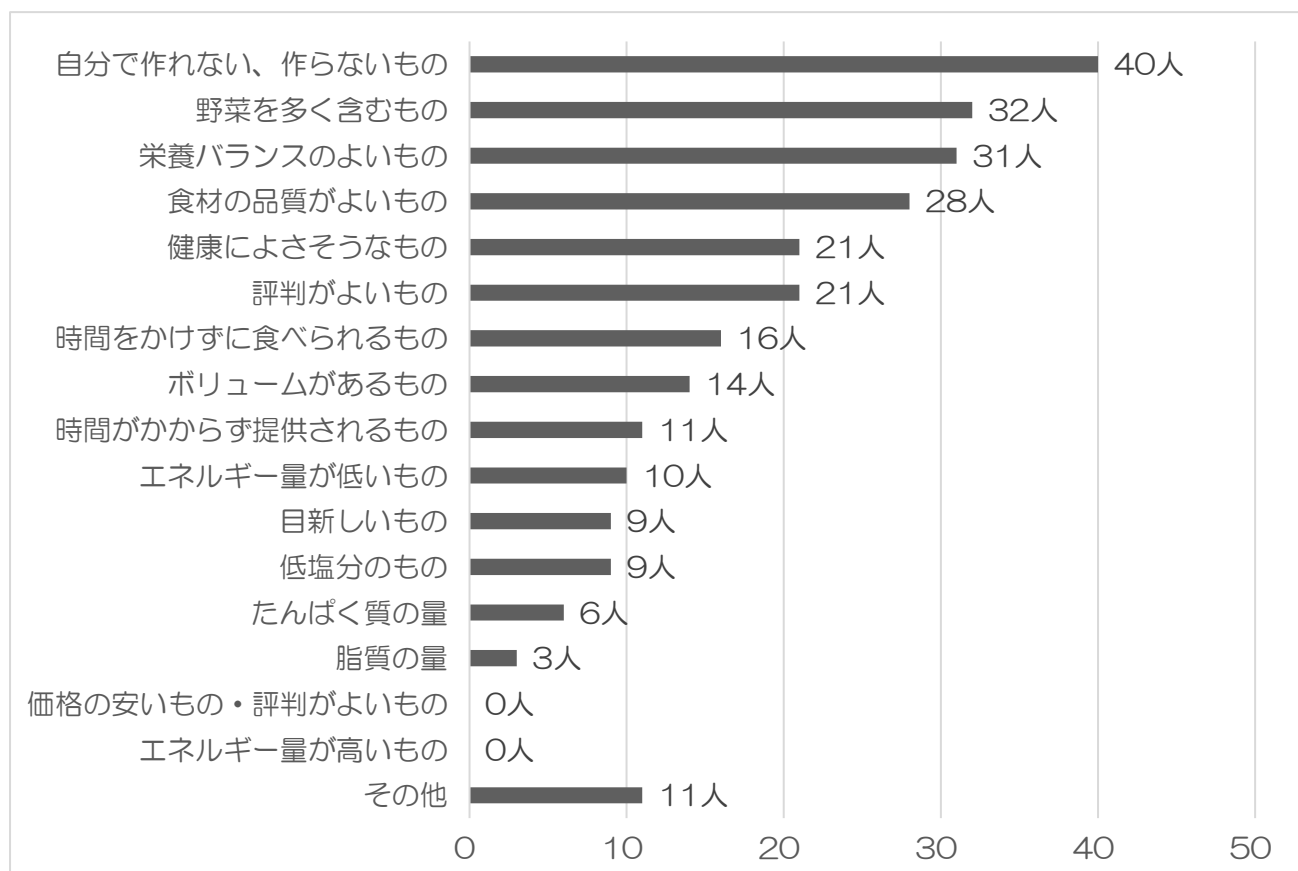
※4つ以上の選択があった回答は、有効回答とみなさず、除外しています。

問9 あなたは、板橋区内の飲食店で外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいをどのくらい利用していますか（○は一つ）【必須】



「週1回未満」と回答した人が35人（97.0%）と最も多かった。次いで、「週に2~3回」と回答した人が28人（27.7%）だった。

問 10 あなたは、外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいを利用するとき、どういう理由でメニューを選択しますか。多い理由を3つまで選んでください【必須】



※未回答：1

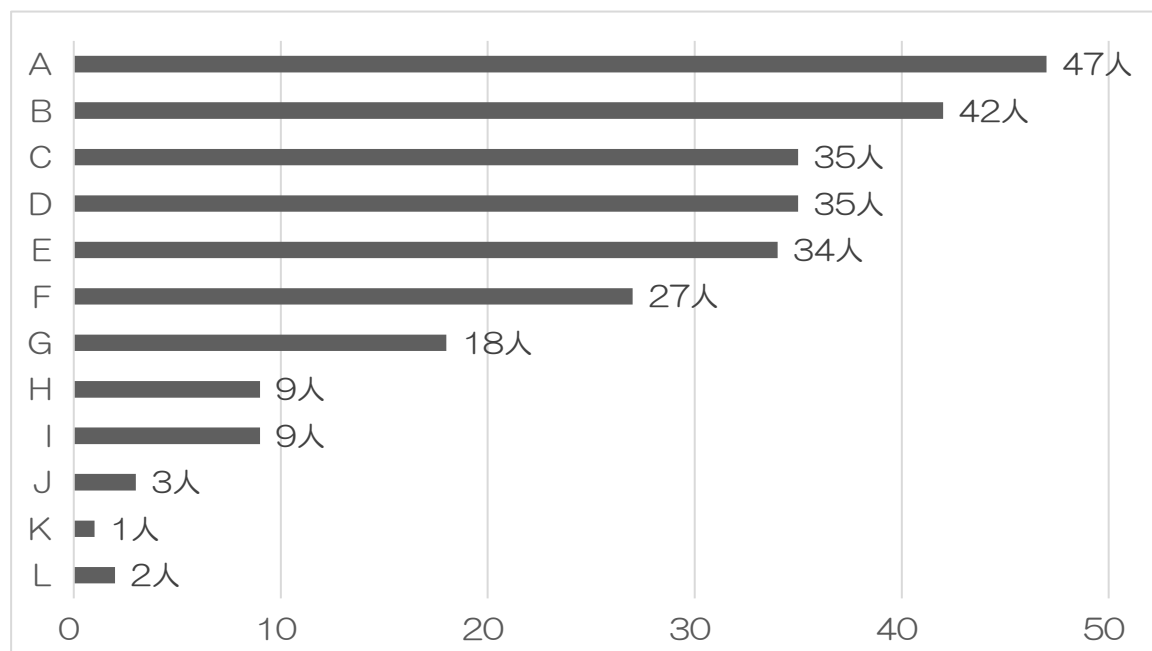
n=100

<その他の回答>

- 美味しいもの
- 食べたいもの
- 好きなもの

「自分で作れない、作らないもの」と回答した人が40人（40.0%）と最も多かった。次いで、「野菜を多く含むもの」と回答した人が32人（30.0%）だった。

問 11 あなたは、外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいを提供する飲食業者に対して、健康に配慮したメニューやサービスなどの希望はありますか。次の中から3つまでを選んでください【必須】



※未回答：1

n=100

A	主食・主菜・副菜がそろったメニュー	G	食材の農薬使用・生育履歴表示
B	野菜たっぷりのメニュー	H	希望はない
C	量の調整ができる（小盛対応等）	I	食物アレルギー表示
D	味の調整ができる（ソースを減らす、味を薄める、減塩調味料を置く等）	J	小さめに切ることができる
E	栄養成分の表示（エネルギー、たんぱく質、食塩含有量等）	K	硬さの調整ができる
F	食材の産地表示	L	その他

<その他の回答>

- ・見た目で買う
- ・好みを直接伝える

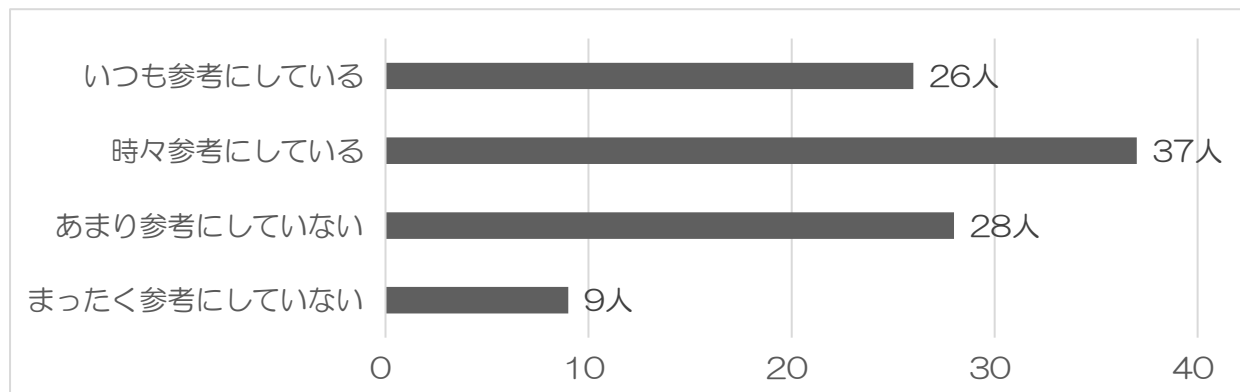
「主食・主菜・副菜がそろったメニュー」と回答した人が47人（47.0%）と最も多かった。次いで、「野菜たっぷりのメニュー」と回答した人が42人（42.0%）だった。

問 12 あなたは、外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいを利用する場合に栄養成分等の表示を参考にしますか（〇は一つ）【必須】

\*栄養成分等とは、たんぱく質、脂質、炭水化物などの栄養素及びエネルギー

例 栄養成分表示

エネルギー Okcal、たんぱく質 Og、脂質 Og、炭水化物 Og、食塩相当量 Og



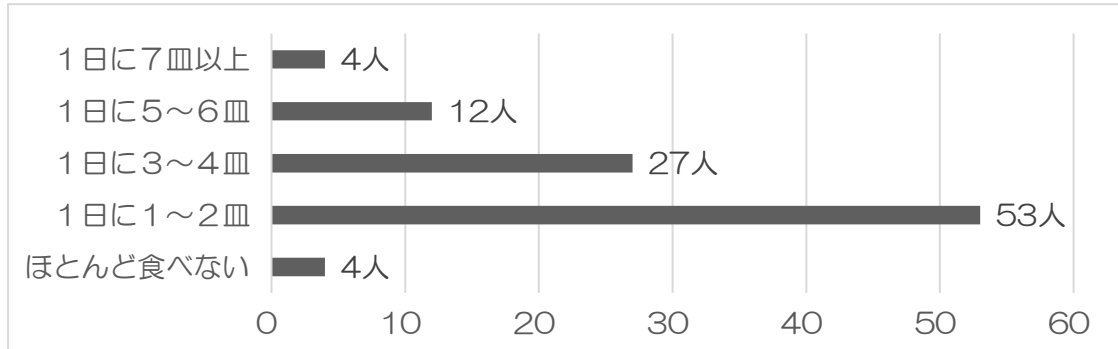
※未回答：1

n=100

「時々参考にしている」と回答した人が37人（37.0%）と最も多かった。次いで、「あまり参考にしていない」と回答した人が28人（28.0%）だった。

## 栄養バランスについて

問 13 あなたは、ふだん1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか（目安：小鉢1皿の野菜料理＝70g）（〇は一つ）【必須】

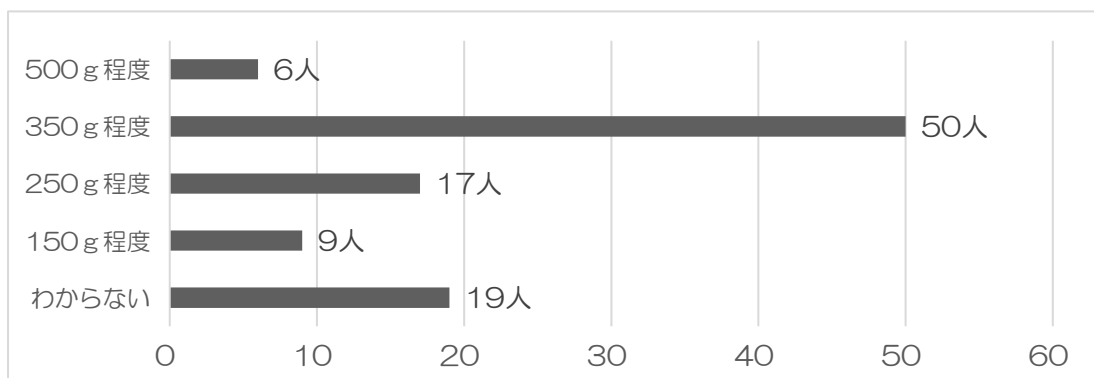


※未回答：1

n=100

「1日に1～2皿」と回答した人が53人（53.0%）と最も多かった。次いで、「1日に3～4皿」と回答した人が27人（27.0%）だった。

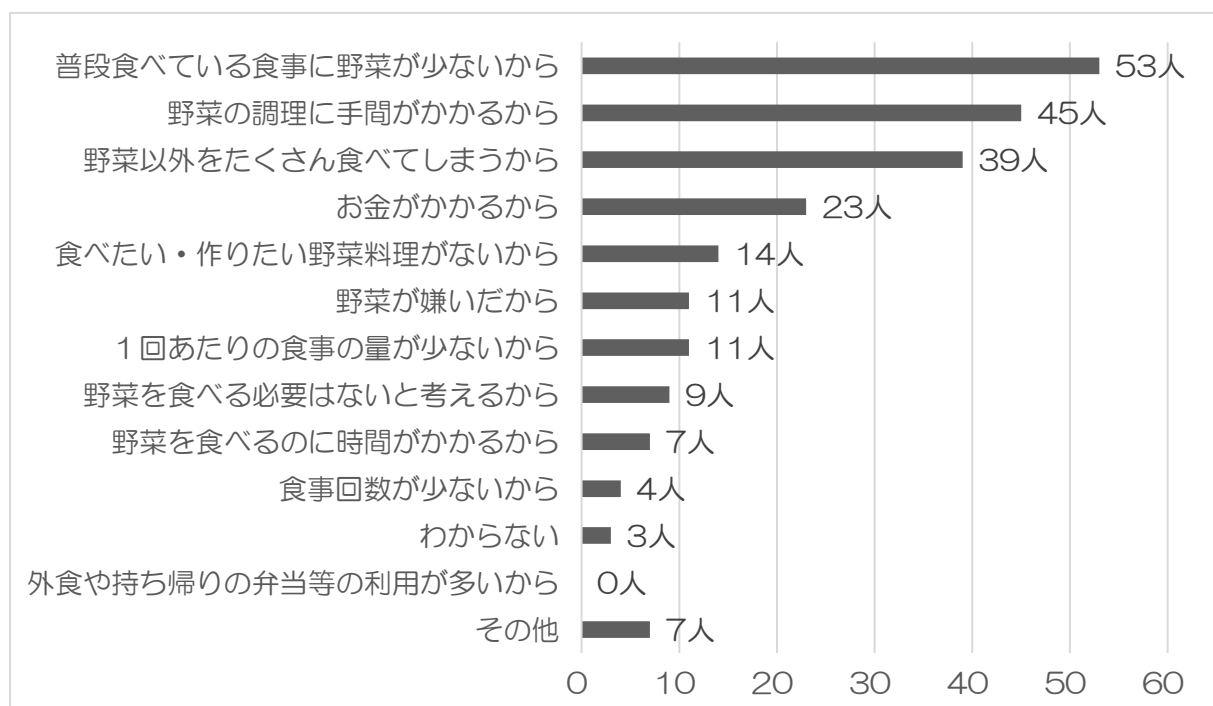
問 14 あなたは、健康のために1日に食べることが望ましいとされている野菜の重量はどのくらいだと思いますか（目安：小鉢1皿の野菜料理＝70g）（〇は一つ）【必須】



n=101

「350g程度」と回答した人が50人（49.5%）と最も多かった。次いで、「わからない」と回答した人が19人（18.8%）だった。

問 15 成人1日当たりの野菜の平均摂取量は、目標量を下回っている結果が出ています（平成31年「国民健康・栄養調査」）。あなたは、どのようなことが原因だと思いますか。次の中から3つまでを選んでください【必須】



n=101

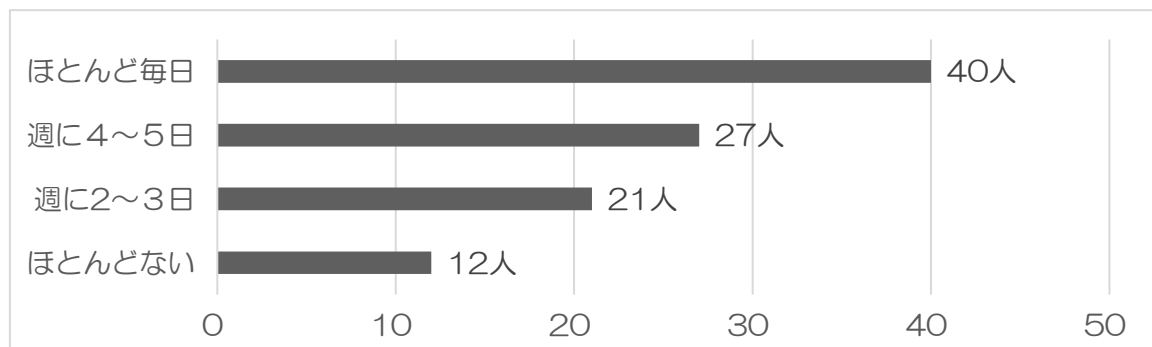
<その他の回答>

- 料理が得意でないから。
- 食材が傷むまでに使い切れないから。
- 好き嫌いがあるから。
- 野菜は調理しないと美味しくないから。
- 労働時間が長く、家庭で食事の調理をする時間が捻出できないから。

「普段食べている食事に野菜が少ないから」と回答した人が53人（52.5%）と最も多かった。次いで、「野菜の調理に手間がかかるから」と回答した人が45人（44.6%）だった。

問 16 あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせる食べることが 1日2回以上あるのは週に何日ありますか（〇は一つ）

【必須】



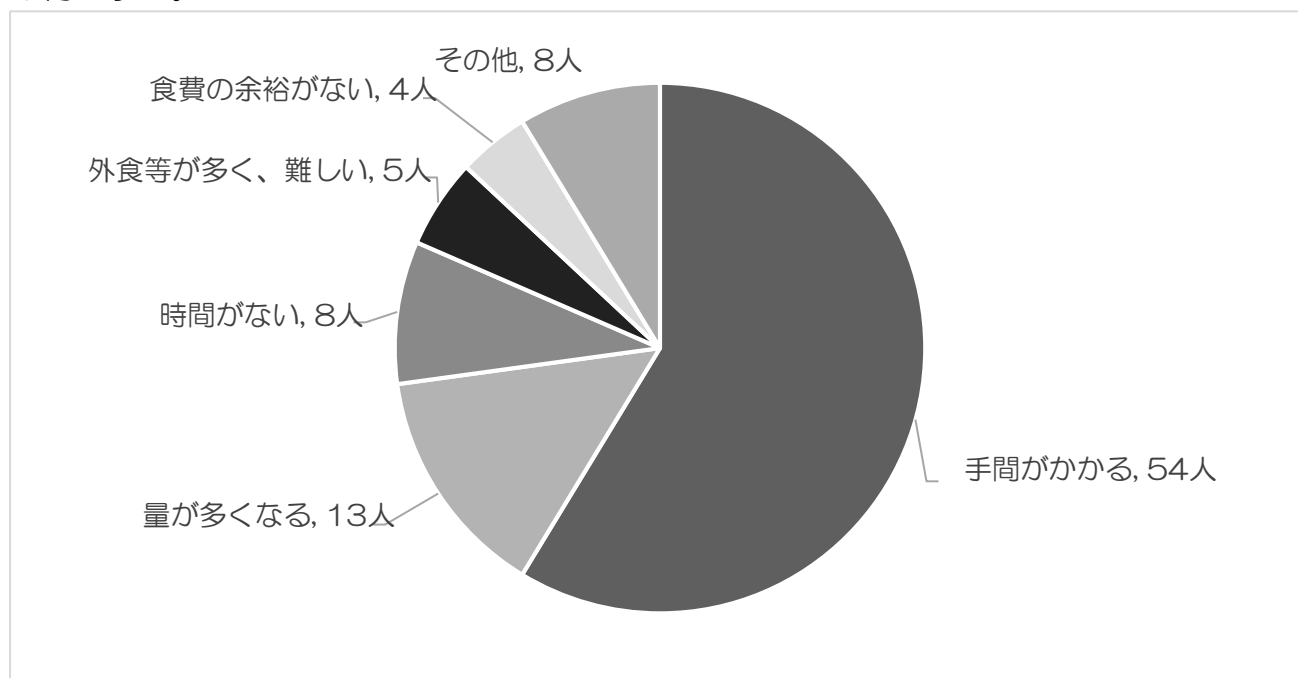
※未回答：1

n=100

「ほとんど毎日」と回答した人が40人（40.0%）と最も多かった。次いで、「週に4~5回」と回答した人が27人（27.0%）だった。



問 17 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることができない場合、その主な理由は何ですか。



※未回答：9

n=92

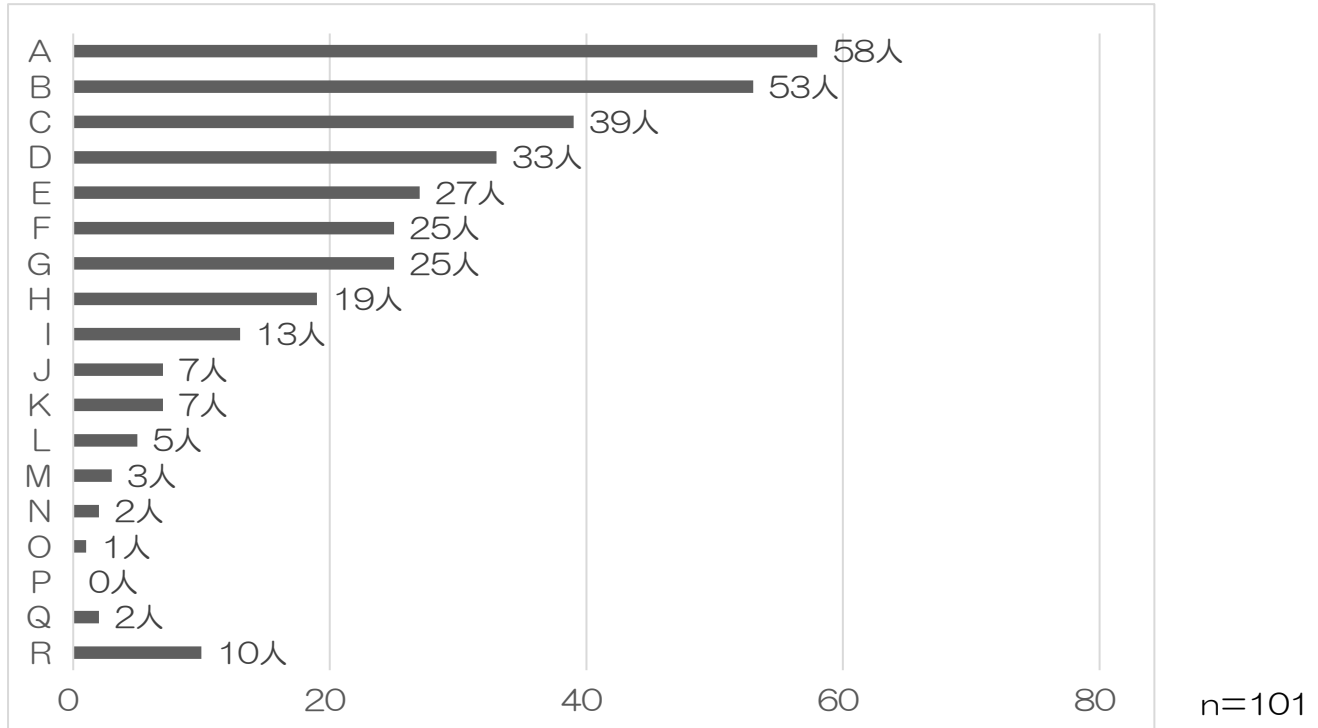
<その他の回答>

- 好き嫌い
- 自分だけの食事ならあるもの、残り物で済ませる
- ほかのコンビネーションで十分健康的な料理をしているため

「手間がかかる」と回答した人が54人（58.7%）と最も多かった。次いで、「量が多くなる」と回答した人が13人（14.1%）だった。

その他

問 18 あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。あてはまるものすべてを選んでください【必須】



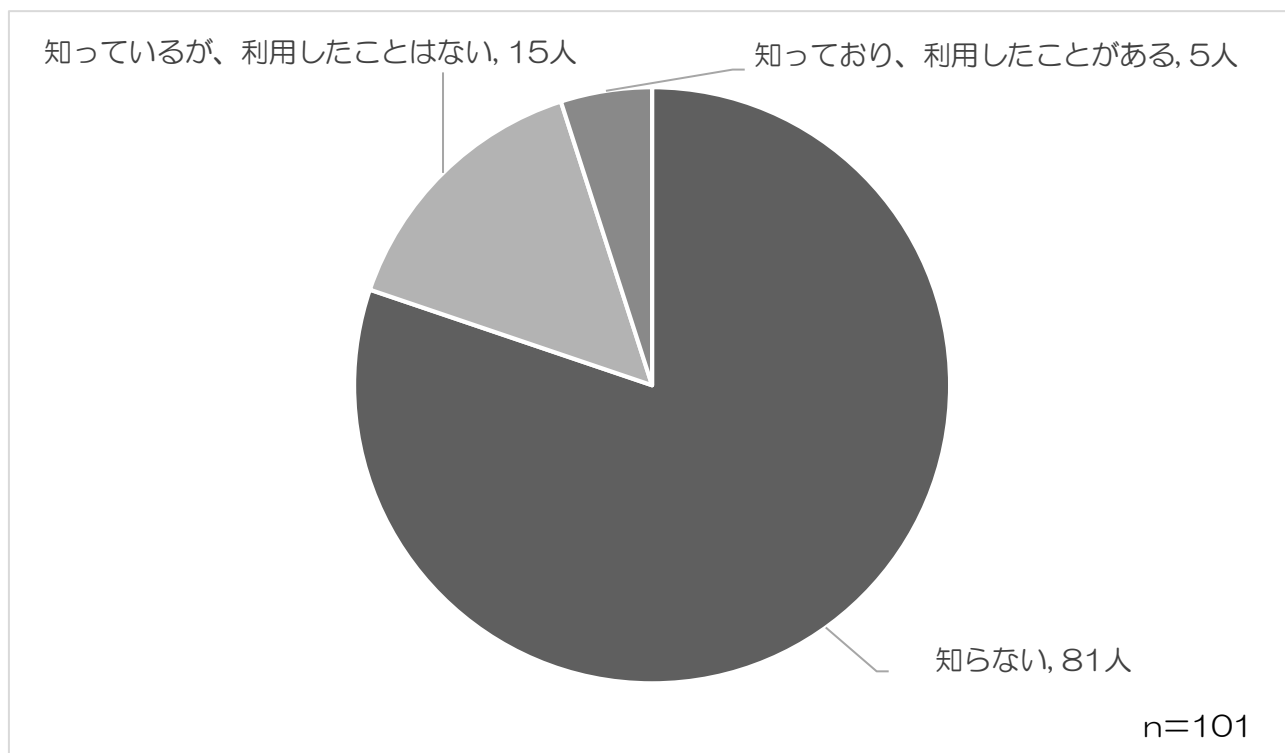
A	家族	J	区や都などの広報紙（誌）
B	テレビ	K	ラジオ
C	雑誌・本	L	健康教室や講演会
D	スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所	M	ポスター等の広告
E	友人、知人	N	保健所・健康福祉センター
F	ウェブサイト	O	スポーツ施設
G	新聞	P	介護施設
H	ソーシャルメディア（SNS）	Q	その他
I	医療機関（病院・診療所）	R	特になし

<その他の回答>

- ・新規出店の店
- ・食品売り場

「家族」と回答した人が58人（57.4%）と最も多かった。次いで、「テレビ」と回答した人が53人（52.5%）だった。

問 19 板橋区内には、健康情報や健康に配慮した食事提供を行う健康づくり協力店制度があります。あなたはこのようなお店が板橋区内にあることを知っていますか（〇は一つ）【必須】



「知らない」と回答した人が81人（80.2%）と最も多かった。次いで、「知っているが、利用したことはない」と回答した人が15人（14.9%）だった。



健康づくり協力店に関するホームページ

URL: <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiiku/shop/1002652.html>



## 問 20 自由意見

### ○外食・テイクアウトについて

- ・80才を超した老夫婦の家庭で、家庭内料理が多くなっているが、週に2回程度はテイクアウトの食事をしている。レストラン等の食事は量が多く食べきれないため出かけることがなくなっている。
- ・コロナが流行し始めたころより、外食は一度もしていない。
- ・外食や出前、持ち帰りの弁当やそうざいを利用する場合、食品衛生ではなく、食品添加物の有無を確認している。

### ○健康づくり協力店について

- ・健康作り協力店があるなら、広報誌などで地域毎に店舗紹介をしてもらおうと、店選択の際の参考になると思う。
- ・健康づくり協力店を知らなかった。具体的にどのような取り組みをしているのか。アピールが必要だと思う（3人）。
- ・参考まで、協力店制度について記載している HP を最後にお知らせしてもいいかと思った。
- ・健康づくり協力店には、何らかのマークが貼られているのか。区内に何店くらいあるかも知らない。

### ○食育について

- ・現在高校生の子が生まれてから、食事の内容には日々気を使ってきた。生まれ持った性質もあるが、今子どもが心身共に健康で忍耐強い努力家に育ったことは、これまでの食生活も一因であると強く思っている。自分が選んで与えている食事で子どもの身体や脳が作られていくという事を、子どもを持つ全ての親がもっと自覚すべき。
- ・保育園児が家にいるので必然的に食事バランスには気を使うようになった。調理の先生方による食育も素晴らしいし、保護者の疑問にも気さくに答えてくださってとても頼もしい。子供達が卒園したらこういう方との関わりがなくなり、ちょっとした質問などできにくくなるような気がしている。
- ・高齢の男性は、一人になった時に買うことで食事を済ませることが多いと思う。高齢の男性が簡単でしかも体に良い食生活を送れるような、情報や体験を得られるところが欲しい。私が先にいなくなった時に残された連れ合いの食生活が不安。

## ○栄養バランスについて

・大人の健康も気になるが、子どもが気軽にコンビニなどで食事を購入している生活が心配。おふくろの味といわれるような家庭の味（肉じゃがや卵焼きなど）を知らないまま（添加物やケミカルな食物を多く摂取したりと）、大人になってしまうのは、日本の食文化が「コンビニの味」となることにどこかさみしさを感じる。

・野菜は取ると良いが、他の沢山の事項もかなり健康維持には必要なもので、野菜のことばかり考えていなくてもよいと思う。

・食は、人間が生きていくために最重要の事ではあるが、生活レベルや食事内容が豊かになるにつれ、むしろ偏りがちになっている様な気がする。体調不良や病気という現実と直面することの無いように、時に反省してみる必要があると感じた。

糖質制限はしている。

・食事にはかなり気を遣っているがなかなか必要なものを摂取するのは難しい。

・殆ど野菜や食事バランス等考えたことがない。相談するのは、お腹。食べ過ぎかどうか。体重計を見て、食事量を増減する。

・一人暮らしで自炊もしないため、食事については全く関心がない。問12の栄養成分等の表示については、今日初めて知ったぐらいだ。お腹がすけば、好きなものを好きなだけ食べて、空腹を紛らわすことができればそれでよい。嫌いなものを食べてまで長生きするつもりは毛頭ない。健康にいいかどうかではなく、安いかどうかで食べ物を選んでいる。どうせ、コンビニ弁当なんて、残留農薬や食品添加物などで汚染されており、体にいいわけがない。栄養のバランスなんて、考えるだけ時間の無駄。

## ○その他

・イオンなどの大手スーパーで、理想的な弁当を扱ってほしい。一人暮らしなどで、買って食べる人も多くなると思う。今はサラダなどを別に買い足さないと、栄養量を満たすことは難しいと思う。

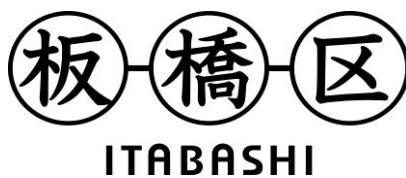
・チェーン店が多くなり、昔ながらの定食屋や、個人店が、少なくなってしまう野菜の食材が取れなくなってしまうように思う。

・高齢者夫婦では食事量をたくさん作っても余りがちで3日も同じおかずとはいかない。

・食事は妻に任せている。

・若い人たちはきちんとした食事をするための時間やお金がない。

・コロナ禍で東京にいる若い人たちは食物にも事欠いてるのではないかと心配している。今は栄養のバランスよりも誰も飢えない施策が必要だと思う。



---

いたばし・タウンモニター いたばし・eモニター 令和2年度 第5回アンケート報告書  
区民の食習慣と外食・中食の利用状況

令和3年2月発行  
板橋区政策経営部 広聴広報課 (3579)2024

刊行物番号
R02-120